

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โดยทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่กำหนด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 30 คน ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยแบบศึกษาสองกลุ่มวัด 2 ครั้ง

O₁ X
O₃

O₂ กลุ่มทดลอง
O₄ กลุ่มควบคุม

O₁, O₃ หมายถึง วัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร วัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร วัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร วัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนการทดลอง

O₂, O₄ หมายถึง วัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร วัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร วัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร วัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1 สัปดาห์

X หมายถึง โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระยะเวลาดำเนินการ 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ปีการศึกษา 2553 อำเภอ บ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โรงเรียนหรรเทพ“รุ่งเรืองประชาสามัคคี” และโรงเรียนโคกมะขาม “จันเสื่อสามัคคี” สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 1 โดยมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาส
2. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนขยายโอกาสในอำเภอบ้านหมอ จำนวน 25 โรงเรียน โดยวิธีการจับฉลากมา 2 โรงเรียน ได้โรงเรียนหรรเทพ“รุ่งเรืองประชาสามัคคี”เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนโคกมะขาม “จันเสื่อสามัคคี”เป็นกลุ่มควบคุม คัดเลือกรายชื่อนักเรียนกลุ่มทดลองในโรงเรียนหรรเทพ “รุ่งเรืองประชาสามัคคี” ที่มีคุณสมบัติน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จากนักเรียนทั้งหมด 62 คน ให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และคัดเลือกชื่อนักเรียนกลุ่มควบคุมในโรงเรียนโคกมะขาม “จันเสื่อสามัคคี” ที่มีคุณสมบัติน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จากนักเรียนทั้งหมด 60 คน ให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. **เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** คู่มือกิจกรรมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 เป็นเครื่องมือสำหรับการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปตรวจสอบความเที่ยงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการทดลองต่อไปในแผนการจัดกิจกรรมการดำเนินการทดลอง ได้จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 7 ครั้ง ลักษณะการสอนมุ่งเน้นการสอนแบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม การนำเสนอตัวแบบ เพื่อให้เด็กได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น และมีการแก้ปัญหาร่วมกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิดเห็นและสรุปประเด็น การชักจูงด้วยคำพูด การให้รางวัลเชิงใจ พร้อมทั้งให้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้เด็กเกิดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

กิจกรรมครั้งที่ 1 ประชุมครู ผู้ปกครอง และนักเรียน โดยการให้ความรู้ และเสริมทักษะด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยการบรรยายประกอบสื่อ

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

กิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

กิจกรรมครั้งที่ 3 การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

กิจกรรมครั้งที่ 4 เพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ

ครั้งที่ 5 - 7 (สัปดาห์ที่ 5 - 7)

กิจกรรมครั้งที่ 5-7 การกระตุ้นเตือน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะโภชนาการ (ก่อนการทดลอง) การพักอาศัย การศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน การใช้จ่ายเงิน มีลักษณะคำถามเป็นปิดและเปิดผสมกัน มีจำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 15 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกจะได้คะแนนเท่ากับ 1 ถ้าตอบผิดจะได้คะแนนเท่ากับ 0 โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

สำหรับการแบ่งช่วงคะแนนรวมของแบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 0 - 15 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 11 - 15
ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 6 - 10
ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 0 - 5

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 12 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
มากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
มาก	4 คะแนน	2 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
น้อยที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 12 - 60 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 46 - 60
ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 29 - 45
ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 12 - 28

ส่วนคะแนนรายชื่อของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 1 - 5 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 3.68 - 5.00
ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 2.34 - 3.67
ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 1.00 - 2.33

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 12 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
มากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
มาก	4 คะแนน	2 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
น้อยที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมของแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 12 - 60 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 46 - 60
ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 29 - 45
ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 12 - 28

ส่วนคะแนนรายชื่อของแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 1 - 5 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 3.68 - 5.00
ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 2.34 - 3.67
ระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 1.00 - 2.33

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 9 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ ได้รับประจำ ได้รับบางครั้ง ไม่ได้รับเลย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	ค่าคะแนน
ได้รับประจำ	2 คะแนน
ได้รับบางครั้ง	1 คะแนน
ไม่ได้รับเลย	0 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมของแบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ระหว่าง 0 - 18 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูง	มีค่าคะแนน 13 - 18
ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมกลาง	มีค่าคะแนน 7 - 12
ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ	มีค่าคะแนน 1 - 6

ส่วนคะแนนรายชื่อของแบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ระหว่าง 0 - 2 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูง	มีค่าคะแนน 1.34 - 2.00
ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมกลาง	มีค่าคะแนน 0.68 - 1.33
ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ	มีค่าคะแนน 0 - 0.67

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 12 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
ปฏิบัติประจำ	3 คะแนน	0 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	2 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	1 คะแนน	2 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	0 คะแนน	3 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 0 -36 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 25 - 36
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 13 - 24
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 0 - 12

ส่วนคะแนนรายชื่อของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ระหว่าง 0 - 3 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูง	มีค่าคะแนน 2.01 - 3.00
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลาง	มีค่าคะแนน 1.01 - 2.00
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่ำ	มีค่าคะแนน 0 - 1.00

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน แบบวัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร แบบวัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงเนื้อหา การใช้ภาษา และความชัดเจนของภาษา นำมาแก้ไขตามคำแนะนำ ต่อจากนั้นนำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่แก้ไขไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำข้อเสนอแนะมาพิจารณา และปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมภายใต้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

2. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร แบบวัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนวัดมะขามเรียง ที่มีลักษณะ

คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ผล โดยการวิเคราะห์ความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเท่ากับ .77 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเท่ากับ .73 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารเท่ากับ .73 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามวัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารเท่ากับ .65 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ .69

การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. **ขั้นเตรียมการ** ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงาน กับผู้อำนวยการโรงเรียนหรรเทพ “รุ่งเรืองประชาสามัคคี” และโรงเรียน โคกมะขาม “จันทิมาสามัคคี” เพื่อขออนุญาต และอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. **ขั้นดำเนินการวิจัย** เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 60 คน ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ห้องเรียนในโรงเรียน โดยมีขั้นตอนดังนี้

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนวิจัย ดังนี้

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการจัดทำกิจกรรม พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถาม และเซ็นใบพิทักษ์สิทธิโดยผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง

การดำเนินการทดลอง

ระยะที่ 1 การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 4 ครั้ง

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมครั้งที่ 1 ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมประชุมครู ผู้ปกครอง และนักเรียน โดยการให้ความรู้ และการเสริมสร้างทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการ และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำกิจกรรม และให้นักเรียนบอกรายการอาหารที่นักเรียนชอบมาคนละ 1 ชนิด เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับภาพรวมของสถานการณ์โภชนาการของเด็กปัจจุบัน และปัญหาโภชนาการที่เกิดกับกลุ่มตัวอย่าง ยกตัวอย่างอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ ธัญพืช โภชนาการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ขนมหบเกี่ยว โดยใช้การ

บรรยายและใช้สื่อการสอนประกอบกิจกรรม Slide multimedia และยกตัวอย่างอาหารจริงประกอบ พร้อมกับอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 8-9 คน ให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์ ว่าอาหาร และเครื่องดื่มที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวัน มีสารอาหารประเภทใดอยู่บ้างเป็นส่วนประกอบ โดยให้นักเรียนเขียนเป็นแผนรวบรวมความคิดด้านการบริโภคอาหาร และส่งตัวแทนนักเรียนมาอภิปราย ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงโดยใช้แผนรวบรวมความคิดด้านการบริโภคอาหารที่นักเรียนจัดทำขึ้น ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องพลังงานที่ได้จากอาหารใน 1 วัน และให้นักเรียนฝึกบันทึกการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาทั้งหมดพร้อมทั้งพูดชักจูงเพื่อให้นักเรียนเกิดการปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้องอีกครั้ง

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมครั้งที่ 2 ประกอบด้วย การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพและนำเข้าสู่บทเรียน โดยใช้เพลงอาหารหลัก 5 หมู่ ผู้วิจัยนำเสนอวีดิทัศน์เด็กขาดสารอาหารและเด็กที่มีสุขภาพดี โดยผู้วิจัยอธิบายสรุปความแตกต่างของเด็กทั้งสองกลุ่มจากวีดิทัศน์ที่นำเสนอ จัดกิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองโดยการเล่นเกม ลองทำดู คุณทำได้ และแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 8-9 คน และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และส่งตัวแทนที่ออกมาเล่าการปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยให้รางวัลสูงใจ และสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พูดกระตุ้นเตือน ชักจูงให้เกิดการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจและให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้องอีกครั้ง

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมครั้งที่ 3 ประกอบด้วย การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยจัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ถึงผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยเล่นเกม ยิ่งทำ ยิ่งเก่ง และอภิปรายกลุ่มทบทวนความรู้จากบทความที่ผู้วิจัยแจกในเรื่องการปฏิบัติตนและความสามารถในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ประสบผลสำเร็จจากการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมาเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติและได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงสำคัญของการบริโภคอาหาร

ที่ถูกต้อง ผลลัพธ์ที่นักเรียนจะได้รับหากมีการปฏิบัติหน้าที่ถูกต้องและต่อเนื่อง พร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้นักเรียนทุกคนมีพฤติกรรมกรับบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อเนื่องตลอดไป

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรับบริโภคอาหาร กิจกรรมครั้งที่ 4 ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อเป็นการคอยกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน โดยให้นักเรียนช่วยกันทบทวนความรู้ทั้งหมดและให้ทั้งคู่ช่วยกันตอบคำถามเพื่อชิงรางวัลจากกล่องปริศนา ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ทั้งหมดและการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร บทบาทหน้าที่ของเพื่อนสนิทในการคอยกระตุ้นเตือน และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้องอีกครั้ง

ระยะที่ 2 การจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนจำนวน 3 ครั้ง

ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรับบริโภคอาหาร กิจกรรมครั้งที่ 5 ประกอบด้วย การทบทวนความรู้ การปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ปัญหา อุปสรรคของการบริโภคอาหารของสมาชิก ผู้วิจัยฝากจดหมายถึงผู้ปกครองนักเรียนขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ดูแลและคอยกระตุ้นเด็กให้มีพฤติกรรมกรับบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีการโทรศัพท์เพื่อติดตามกระตุ้นเตือนให้กำลังใจแก่ผู้ปกครองและสมาชิก

ครั้งที่ 6 - 7 สัปดาห์ที่ 6 - 7 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียนได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรับบริโภคอาหาร กิจกรรมครั้งที่ 6 - 7 โดยการทบทวนความรู้ การปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ปัญหา อุปสรรคของการบริโภคอาหารของสมาชิก ผู้วิจัยฝากจดหมายถึงผู้ปกครองนักเรียนขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ดูแลและคอยกระตุ้น โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาและอุปสรรคในเรื่องพฤติกรรมกรับบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ หลังเสร็จสิ้นขั้นตอนกิจกรรมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดเดิมเก็บข้อมูลอีกครั้ง และกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

กลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมที่ห้องเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ระยะเวลาในการทำกิจกรรม พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามและเซ็นใบพิทักษ์สิทธิโดยผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวขอบคุณพร้อมนัดหมายเวลาพบกันครั้งที่ 2 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์

ครั้งที่ 2 หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมที่ห้องเรียน เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลองเสร็จสิ้น โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามชุดเดิมเก็บข้อมูลอีกครั้งและกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

ครั้งที่ 3 หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้กับกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองใช้สถิติแบบ Independent Samples t - test และหลังการทดลองนำค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนที่ได้จากคะแนนหลังการทดลองลบกับคะแนนก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง และทำเช่นเดียวกันนี้ในกลุ่มควบคุม แล้วนำผลต่างของคะแนนที่ได้ทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติแบบ Independent Samples t - test

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติแบบ Paired Samples t - test

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ อธิบายให้เข้าใจว่าการศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ได้ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นความลับ โดยใช้เลขที่ของแบบสอบถามเป็นรหัสแทน ชื่อ - สกุล ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะสรุปโดยภาพรวม และนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย จึงทำการเก็บข้อมูลพร้อมให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามแบบฟอร์มจริยธรรมการวิจัย